

## نقش روزی حلال در تأمین سلامت روان با محوریت خودشناسی

مرتضی عمارلو<sup>\*</sup>

۱-دانش آموخته دکتری رشته الهیات گرایش فقه و حقوق دانشگاه آزاد اسلامی بابل، بابل، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
دریافت مقاله: ۰۰/۲/۴	<b>مقدمه:</b> سلامت روان و تأمین آن برای یک شخص یکی از اساسی‌ترین، امری است که برای پویایی و استواری آن ضروری است. از این‌رو در آموزه‌های دینی جهت تأمین سلامت و شاخصه‌های تأثیرگذار در آن توجه خاصی شده است و هدف از پژوهش، بررسی نقش روزی حلال در شاخصه‌ی معرفتی خودشناسی و تأثیر آن در تأمین سلامت روان با تکیه بر آیات و روایات و نظرات علما است.
پذیرش مقاله: ۰۰/۳/۲۵	<b>روش‌ها:</b> این پژوهش با استفاده از آیات و روایات و کتب مرتبط با آنها در صدد تبیین ارتباط روزی حلال با خودشناسی در تأمین سلامت روان می‌باشد و به روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفته و اطلاعات لازم جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل شده است؛ بنابراین روش تحقیق در این مقاله، توصیفی-تحلیلی محسوب می‌شود.
<b>کلیمات کلیدی:</b>	
روزی حلال	
خودشناسی	
سلامت روان	
تزکیه نفس	
	<b>نتایج:</b> در این نتایج برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان، عوامل متعددی را برشمرده است آنچه که به نظر مهم رسید، یکی از عوامل تأثیرگذار، خودشناسی است که دارای شاخصه‌های است از جمله؛ علم و آگاهی، تزکیه نفس، زهد، تلاش و روحیه خستگی‌ناپذیر و خداشناسی با محوریت نقش روزی حلال در ایجاد آرامش یاد شده است.
	<b>نتیجه‌گیری:</b> در متون دینی به‌ویژه قرآن کریم روزی حلال و سلامت روان از جایگاه ویژه برخوردار است و بر حفظ آن در آیات و روایات تأکید شده است و همچنین به ارتباط و نقش روزی حلال در شاخصه‌های سلامت روان در قرآن و سخنان پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) سفارش شده است.



استناد (ونکوور): عمارلو م. نقش روزی حلال در تأمین سلامت روان با محوریت خودشناسی. مجله پژوهشنامه حلال. بهار ۱۴۰۰؛ ۴(۱): ۴۶-۵۷.

## مقدمه

سالک، همانا معرفت نفس است. پس بر تو باد که این معرفت را به‌دست آوری، که شناخت نفس کلید همه کلیدها و چراغ‌ها است. و هرکس که خود را شناخت پروردگار خود را شناخته است» (۱)، و باید انسان برای دستیابی به خودشناسی اقدام عملی انجام دهد از جمله اقدامی که در پیشبرد هدف تأثیر دارد، روزی حلال است که پیامبر اکرم (ص) برای کسب روزی حلال می‌فرماید: طلب کردن درآمد حلال، بر هر مرد و زن مسلمان، لازم است (۲)، بر هر شخص مسلمان واجب است که در حدّ ضرورت و به قدر توان، کار کند و کسب روزی حلال نماید زیرا سلامت روح و روان در

امروزه در جامعه، مسئله سلامت روان، بر هیچ کس پوشیده نیست و نظر به اینکه دین اسلام یک دین جامع و کاملی است و در تمام ابعاد زندگی بشر دارای برنامه است و پایه زندگی انسان بر اساس سلامت روان است و در آموزه‌های الهی نسبت به تأمین آن توجه ویژه‌ای دارد و برای دستیابی به سلامت روان در متون دینی شاخصه‌های بیان شده است که از جمله شاخصه‌های تأثیرگذار؛ خودشناسی است که به‌عنوان شاخصه معرفتی شناخته می‌شود که در ایجاد سلامت روان نقش به‌سزایی دارد. امام خمینی (ره) در موضوع خودشناسی می‌فرماید «ردبان همه حقایق از برای عارف

\* نویسنده مسئول: مرتضی عمارلو، آدرس پست الکترونیکی: ammar1389@gmail.com، شماره تماس: ۰۱۷-۳۵۴۴۳۴۲۰



موردی از جمله خودشناسی با محوریت تأثیرپذیری از روزی حلال در تأمین سلامت روان که نقش به‌سزایی دارد با استفاده از آیات و روایات و سخنان علمای دینی، بررسی و تبیین گردد.

### مواد و روش‌ها

در این پژوهش، از روش تحلیل و توصیف محتوا استفاده شده است و تحلیل و بررسی بر اساس متون آیات و روایات و سخنان بزرگان دینی می‌باشد و برای تحلیل محتوا، مراحل مختلفی طی می‌شود. از جمله این مراحل، می‌توان سه مرحله عمده زیر را ذکر نمود:

الف. مرحله قبل از تحلیل (آماده‌سازی و سازمان‌دهی) در این مرحله، سعی شده است تمام متون دینی بررسی گردد و آیات، روایات و سخنان علما دین که مرتبط با روزی حلال، خودشناسی و سلامت روان جمع‌آوری گردد.

ب. بررسی مواد (پیام)، بعد از جمع‌آوری اطلاعات مرتبط با روزی حلال، خودشناسی و سلامت روان در متون دینی، در این مرحله، مهم‌ترین شاخصه‌های تأثیرگذار در خودشناسی از جمله؛ تزکیه نفس، علم و آگاهی، زهد، تلاش و روحیه خستگی‌ناپذیر و خداشناسی است و تأثیر و ارتباط این شاخصه با روزی حلال، و همچنین نقش خودشناسی در تأمین سلامت، مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

ج. پردازش نتایج؛ در این مرحله ابتدا به مفهوم‌شناسی واژه‌گان کاربردی و سپس، ارتباط روزی حلال با خودشناسی از طریق شاخصه آن و همچنین تأثیر خودشناسی در تأمین سلامت روان از منظر دین مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و مهم‌ترین شاخصه‌های که در خودشناسی نقش به‌سزایی دارند تبیین می‌گردد.

### ۱- تبیین ماهیت واژه‌های کاربردی

**روزی حلال؛** واژه‌ی روزی نزد اهل لغت به معنای رزقی است که خداوند متعال برای همه افراد زمین عطا کرده است و همین طور به معنای خوارک روزانه آمده است (۳). و

گرو استفاده صحیح و مطلوب از کسب حلال است و بی‌توجهی به این موضوع، عوارض و پیامدهای منفی و مخربی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. بر این اساس تأکید بر به‌دست آوردن مال حلال در فرهنگ دینی بسیار و فراوان به چشم می‌خورد. بر پدر مسلمان لازم است علاوه بر این که از راه حلال، معاش خانواده‌اش را تأمین کند، باید تمام برنامه‌ها و تلاش‌های خود را در مسیر دستیابی به کمال شایسته روح که همان سلامت روح است انجام بدهد. بنابراین سعی شده در این تحقیق به سؤالاتی از جمله؛ الف) خودشناسی چیست؟ ب) تأثیر و ارتباط روزی حلال در خودشناسی چگونه است؟ ج) نقش خودشناسی در تأمین سلامت روان چیست؟

اهمیت و ضرورت این تحقیق؛ تبیین نقش روزی حلال در خودشناسی و تأثیر آن در تأمین سلامت است که امروزه یکی از نیازهای اساسی جامعه بشری است که به آن نیاز دارد.

### پیشینه تحقیق؛

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، تحقیقات مختلفی در گستره موضوع «روزی حلال، خودشناسی و سلامت روان» به‌صورت جداگانه انجام شده است برخی از این تحقیقات به‌صورت عمومی و در قالب کتاب، پایان‌نامه و مقاله درج شده است که برای نمونه به تعدادی از آثار اسلامی اشاره می‌شود: کتاب «فشار روانی از دیدگاه قرآن» به قلم سید اسحاق حسینی کوهساری؛ کتاب «سرچشمه‌های آرامش در روانشناسی اسلامی» به نگارش سید محمد شفیعی مازندرانی؛ مقاله «روزی حلال و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات» نوشته‌ی زهرا نیکو نژاد و همکاران؛ مقاله «تأثیر تغذیه حلال و پرهیز از غذاهای حرام بر سلامت جسمی، روانی و اخلاقی انسان از دیدگاه قرآن، سنت و احادیث ائمه اطهار (ع)» نوشته‌ی سپیده ملحوجی و همکاران؛ مقاله‌ی «نقش تغذیه در سلامت با رویکرد آموزه و حیانی» رحمت‌اله مرزبند و همکاران است.

تمایز این پژوهش از آثار پیش گفته، این است که سعی شده است در این پژوهش، تأثیر شاخص‌های دین به‌صورت

کرد و یادداشت حق در آن فرو نگذارد و فراموش نکند و شکر ولی نعمت به حکم فرمان در آن به جای آرد. چنان که خدای متعالی گفت: «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ»<sup>۲</sup> و حقیقت شکر آن است که تا قوت در باطن می یابد، خود را بر طاعت ولی نعمت به ظاهر می دارد (۹).

بنابراین روزی حلال از دو واژه روزی و حلال ترکیب شده است. روزی؛ کلمه فارسی است معادل آن در لغت عرب «رزق» است و به معنای بخشش پی در پی و دائمی خداوند به مخلوقات معنی می شود که از آن بهره مادی یا معنوی می برند. و همچنین حلال به معنی بهره مندی انسان از تمام امکانات این عالم به شرط اینکه منفعت عقلایی و منع از شرع نرسیده باشد به عنوان مثال زمانی فروش خون حرام بود اما در عصر حاضر فروش خون منع ندارد زیرا حفظ جان در گرو آن است و منفعت عقلایی دارد.

خودشناسی؛ واژه خودشناسی و به تعبیر دیگر معرفت نفس است که همان شناخت نفس است که اهل لغت نفس را به معنای جان، روح، خویشتن و خود بیان کرده اند (۱۰)، کلمه خودشناسی به معنای اطلاع بر خود، شناختن خود و عارف به نفس خود شدن می باشد (۱۱). نفس انسان، مجموعه ای از صفات لاهوتی و ناسوتی را دارا می باشد بر این اساس، می توان گفت: نفس از نظر انفعال و پذیرش، موجودی نامتناهی است که اگر در صراط مستقیم و به سوی کمال حرکت کند به صفات و فضایل نیک آراسته می گردد و اگر از صراط مستقیم منحرف شود صفات ناپسند و راذیل اخلاقی را می پذیرد. پس نفس انسانی دارای دو بعد نامتناهی است هم بعد کمال هم بعد زوال (۱۲)، اما آنچه که علمای دینی در تعریف خودشناسی بیان کرده اند عبارت است از شناختن انسان از آن نظر که دارای استعدادها و نیروهایی برای تکامل انسانی می باشد (۱۳)، خودشناسی در یک مرحله به معنی این است که انسان مقام واقعی خویش را در عالم وجود درک کند، بداند خاکی محض نیست، پرتوی از روح الهی در او هست، بداند که در معرفت می تواند بر فرشتگان پیشی بگیرد، بداند

همچنین لغت شناس معروف راغب اصفهانی در تعریف روزی می نویسد: به معنای بخشش و عطای مستمر و همیشگی است، خواه دنیوی، خواه اخروی باشد. به سهم و نصیب نیز رزق گفته می شود غذایی که وارد شکم می شود را هم رزق می گویند (۴)، در اصطلاح به هر چیزی که مایه دوام حیات مخلوقات زنده است، رزق گویند. در واقع رزق موهبت و بخششی است از ناحیه خدای متعال به بندگانش، بدون اینکه استحقاق آن را داشته باشند (۵).

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان در تبیین واژه رزق گفته است: کلمه رزق که معادل فارسی است، یعنی هر چیزی که موجودی دیگر را در بقای حیات و زندگی خود کمک نماید و در صورتی که آن رزق ضمیمه آن موجود و یا به هر صورتی ملحق به آن شود، حیاتش ادامه می یابد؛ مانند غذا که زندگی بشر و بقای او به وسیله آن ادامه پیدا می کند، به این صورت که غذا داخل انسان شده و جزو بدن او می شود. همچنین مانند همسر که در ارضای غریزه جنسی آدم او را کمک نموده و مایه ی موجودی داشته باشد، رزق آن موجود شمرده می شود (۶).

کلمه حلال از ریشه حلل است که کاربردهای گوناگون دارد و مشترک لفظی است که در موارد مختلفی به کار رفته است، در سوره طه حضرت موسی (ع) هنگامی که برای دعوت فرعون می رود، از خداوند درخواست کرده است: «وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي»<sup>۱</sup> گره از زبان من باز کن<sup>۱</sup> چنان که در ترجمه آمده است و نظرات لغویون هم نشان می دهد، معنای اصلی این واژه، گشودن و باز گشودن گره است (۷). بنابراین در قاموس القرآن معنای حلال آمده است «حلال آن است که از ممنوعیت باز شده است تعریفی که ابن اثیر به استناد روایتی از پیامبر (ص) می نویسد. «الحلال ضد الحرام» (۸).

آقای مبینی در کاشف الاسرار در تعریف اصطلاحی حلال آورده است: در پاسخ سؤال از حلال، یکی از بزرگان طریقت گفت: غذای پاک آن است که در حال اکتساب، یاد

<sup>۱</sup> سوره مبارکه طه آیه ۲۷

<sup>۲</sup> سوره مبارکه بقره آیه ۱۷۲

منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند به ایجاد تحرک، پیشرفت و تکامل فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید؛ زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد برای دستیابی به آن اقدام می‌شود و راه تکامل فردی و اجتماعی باز می‌گردد (۱۸). برخی نیز در تعریف سلامت روان گفته‌اند: از دیدگاه اسلامی، انسانی که خود آگاهانه با تمامی هستی ارتباطی زنده و پویا و متکامل دارد، انسانی است از لحاظ روانی سالم. عالی‌ترین الگوی انسان‌های سالم، انبیای الهی هستند (۱۹).

بنابراین از مجموع تعاریفات فوق آنچه که در تعریف سلامت روان، به صورت جامع و دقیق باید بیان کرد عبارت است از وجود حالتی در روح و نفس آدمی در پرتوی دین و ارتباط با خدا، که شخص با وجود آن، هیچ احساس کمبودی از نظر جسمی و روانی و اجتماعی و... نمی‌کند.

## ۲- روزی حلال و تأثیر آن بر شاخصه‌های خودشناسی

انبیاء الهی و پیشوایان دینی و علمای اخلاق تأکید ویژه به خودشناسی و لزوم پرداختن به خویش دارند البته اصرار و تأکید آنها ارشاد است در حقیقت خودشناسی یک مسئله فطری و عقلی است بدون شک پرداختن به خود دارای مقدماتی است که انسان برای رسیدن به آن، باید تلاش و کوشش نماید.

یکی از مقدمات اساسی که برای رسیدن به خودشناسی، انسان را سوق می‌دهد و نقش اصلی را بر عهده دارد روزی حلال است که همواره مورد تأکید بزرگان دین بوده و در متون دینی به ارتزاق از آن اشاره شده است و در اهمیت روزی حلال، خداوند در سوره مؤمنون آیه ۵۱ به پیامبران خود، امر می‌کند که از حلال استفاده نمایند. زیرا روزی حلال در زندگی انسان تأثیرات زیادی دارد و از جمله آن؛ خودشناسی است بنابراین در این پژوهش به ارتباط روزی حلال با خودشناسی، و چگونگی تأثیرگذاری روزی حلال بر شاخصه‌های خودشناسی مورد بررسی و تبیین قرار می‌گیرد.

که او آزاد و مختار و مسئول خویشتن و مسئول افراد دیگر و مسئول آباد کردن جهان و بهتر کردن جهان است (او شما را از زمین بیافرید و عمران آن را از شما خواست - هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَأَسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا)<sup>۲</sup>. انسان بداند که او امانتدار الهی است، بداند که بر حسب تصادف، برتری نیافته است تا استبداد بورزد و همه چیز را برای شخص خود تصاحب کند و مسئولیت و تکلیفی برای خویشتن قائل نباشد (۱۴).

بنابراین خودشناسی به معنای شناخت خود و پی بردن به ارزش و جایگاه خود در بین مخلوقات عالم و سعی در آراستن نفس به فضایل اخلاقی و کمالات و زدودن نفس از رذائل اخلاقی است.

سلامت روان؛ سلامت روان ترکیب از دو کلمه «روان» و «سلامت» شده است که برای فهم بهتر آن نیاز است هر کدام بطور جداگانه از منظر علمای اهل لغت مورد بررسی قرار گیرد. «روان»، واژه‌ی فارسی است که مرادف آن در زبان عربی روح، نفس و جان است، زبان شناسان درباره‌ی روان، تقریباً مفاهیم مشترکی بیان کرده‌اند که در این جا به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم: برخی از اهل لغت، روان را به معنای جان، روح انسانی (مخصوصاً، روح (مطلقاً) و نفس ناطقه گرفته‌اند (۱۵).

پس روان انسان در لغت، همان روح و جان اوست که گاهی از آن به روح و گاهی نیز در زبان فارسی به روان تعبیر می‌شود. در متون دینی نیز تعریف دقیقی از این واژه داده نشده است، بیشتر به ابعاد کلی آن پرداخته شده است. در حدیثی از امام باقر (ع) رسیده است که ایشان در پاسخ به اینکه روح چیست؟ فرمودند: «ان الروح مجانس للريح» روح و روان همانند باد است (۱۶).

در مورد سلامت روان یا بهداشت روان تعاریف‌های زیادی بیان شده است بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (who) بهداشت (سلامت) روانی عبارت است از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه اینکه تنها بیمار نباشد (۱۷). سلامت روانی؛ به معنای سلامت فکر است و

<sup>۲</sup> سوره مبارک هود آیه ۶۱

تزکیه نفس؛ اولین قدم در جهت شناخت نفس و خودشناسی کنترل نفس و زدودن نفس از رذایل اخلاقی است، اگر نفس انسان مهار شد و کنترل گردد درهای رحمت الهی باز شده و حکمت و معرفت نصیب انسان خواهد گشت؛ که امیرالمؤمنین(ع) برای کنترل نفس راه‌های را بیان می‌کند و می‌فرماید «راه راست را از راه عقل جوی و هوای را مخالفت کن تا پیروز گردی»<sup>۴</sup> (۲۰)، خداوند انسان را طوری قرار داده است که هم صلاحیت کمال و رسیدن به درجات فرشتگان بلکه بالاتر و صعود به مرحله «قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَىٰ»<sup>۴</sup> را دارد و در مقابل اگر انسان، نفس خود را نشناخت و در ورطه گناه و اسیر رذایل اخلاقی شد این قابلیت دارد که از مقام انسانیت تنزل کرده و در مرتبه چهار پایان، بلکه پایین تر سقوط می‌کند که به فرموده قرآن «كَالْأَنْعَامِ بَلَّ هُمْ أَضَلُّ»<sup>۵</sup> می‌شود. برای تقویت بعد انسانیت نیاز به معرفت نفس است که همان خودشناسی است و از شاخصه‌های مهم و تأثیرگذار در خودشناسی، تزکیه و تهذیب نفس است که علمای اخلاق در سیر و سلوکشان و برای رسیدن به مرتبه معرفت نفس، تزکیه را به‌عنوان مقدمه لازم و اساس کار می‌شناسند و به آن سفارش می‌کنند اگر انسان خودسازی نکند و نفس خود را در نیابد و از رذایل اخلاقی پاک نکند نمی‌تواند به این مقام عالی برسد تزکیه در نزد اهل لغت به معنی نمو و رشد دادن است، سپس این واژه به معنی تطهیر و پاک کردن آمده است (۲۰). خداوند در قرآن، در مسئله اهمیت خودشناسی و پرداختن به تزکیه نفس، پس از یازده سوگند می‌فرماید: «سوگند به همه این‌ها که هرکس نفس خود را تزکیه کند، رستگار است و هرکس نفس خود را آلوده ساخت، [از لطف خدا] محروم گشت»<sup>۶</sup>. و همچنین خداوند در قرآن هدف پیامبران را تزکیه و پرورش نفوس ذکر کرده است.<sup>۷</sup> تزکیه نفس به‌صورت عناوین دیگر مانند خودسازی یا تهذیب نفس در کلمات بزرگان به چشم می‌خورد.

بنابراین ضرورت تزکیه و تهذیب، مستلزم مبارزه دائمی با طغیان و سرکشی نفس است، که در آموزه‌های دینی تعبیر

به مجاهدت شده است که پیامبر اکرم (ص) از آن به «جهاد اکبر» تعبیر فرمودند و در صورت غفلت از نفس؛ انسان را به وادی هلاکت و ظلمت می‌کشاند. از امام صادق (ع) نقل شده است که پیامبر اکرم (ص) لشگری را به جنگ فرستادند، بعد از اینکه بازگشتند فرمودند: مرحبا بقوم قضاوا الجهاد الاصر وبقی علیهم الجهاد الاکبر. فقیل: یا رسول الله، ما الجهاد الاکبر؟ قال: جهاد النفس (۲۲)، در این روایت، پیامبر (ص) مسئله تزکیه نفس را تعبیر به جهاد اکبر کرده است و مرتبه آن از شرکت در میدان رزم بالاتر است زیرا شرکت در جهاد اصغر و درک آن مستلزم خودسازی و معرفت نفس است و همچنین خداوند در قرآن مسئله تهذیب نفوس و تزکیه را از اهداف اولیه بعثت انبیاء نام می‌برد و می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ (جمعه: ۲)» و خداوندی است که در میان مردمی امی پیامبری از خودشان فرستاد تا آیات خدا را بر آنها خوانده و آنها را تزکیه نماید و کتاب و حکمت به آنها بیاموزد» هر که نفس خویش را تزکیه کرد رستگار شد. و اینکه انسان همیشه باید مواظب دام‌های شیطان و نفس اماره باشد. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «حتی یک لحظه مسامحه و سهل‌انگاری در مورد نفوس خود نکنید که این سهل‌انگاری‌ها در مورد نفس، شما را به راه‌های تاریکی می‌کشاند (۲۳)، و همچنین امام سجاد (ع) در مناجات با خدا چگونه از شر نفس خویش به خداوند شکایت می‌کند: «خدای من به توشکایت نفسی را می‌کنم که امرکننده به بدی‌هاست و به خطا سبقت می‌گیرد و به معصیت و گناهان حریص است و در معرض سخط تو قرار می‌گیرد و مرا به وادی هلاکت می‌کشاند و مرا در نزد تو خوارترین هلاک شدگان قرار می‌دهد، تعلق او زیاد و آرزوی او بلند است (۲۴). آیت الله بهاءالدینی (ره) می‌فرماید: «با تهذیب نفس علم به بار می‌نشیند و ثمر می‌دهد. قدرت، مفید می‌شود و خدمت، ارزش می‌یابد. ارج و بهای افراد به خودسازی، تهذیب نفس و توجه به خداست. هرچه تهذیب افزایش یابد، مشکلات و

<sup>۴</sup> سوره مبارک نجم آیه ۹<sup>۵</sup> سوره مبارک اعراف آیه ۱۷۹<sup>۶</sup> سوره مبارک شمس آیه ۹ و ۱۰<sup>۷</sup> سوره مبارک آل عمران ۱۶۴

حوصلگی یک عامل مخرب برای کند شدن یا توقف در این مسیر است اگر انسان بخواهد در این طریق، پیمایش نماید باید یک اقدام جهادی انجام دهد و آن هم خودشناسی است که می‌تواند در انسان انگیزه لازم برای حرکت به سوی مقصد را پدید آورد. و مقصدی که به ما معرفی می‌کند با تمایلات فطری ما سازگار است و تنها چیزی که می‌تواند خواست‌های فطری نفس را برآورد و انسان را به سوی الله و قرب پروردگار، حرکت دهد کمال مطلق است و کمال خواهی نامتناهی انسان فقط با تقرب و نزدیکی به الله تأمین می‌شود امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) در روایتی می‌فرماید: کسی که خود را بشناسد با آن مجاهده می‌کند و کسی که به خویشتن جاهل باشد نفس خود را وا می‌گذارد (۲۷). بنابر فرمایش امیرالمؤمنین (ع) خودشناسی با مجاهدت و تلاش و کوشش عجین است اگر بخواهیم این شاخصه مهم معرفتی را تقویت کنیم باید عوامل موثر در وادار نمودن انسان به تلاش و کوشش و روحیه خستگی‌ناپذیر را در یابیم با نظر به آموزه‌های دینی، یکی از مؤلفه که در خودشناسی تأثیر دارد تلاش و کوشش است که این خصیصه را می‌توان در میدان کسب روزی حلال تمرین کرد که انسان برای به‌دست آوردن روزی حلال، همانند مجاهد در راه خدا شناخته می‌شود زیرا کسب حلال با تلاش و کوشش و روحیه خستگی‌ناپذیر برای رسیدن به آن عجین شده است یعنی روزی حلال بدون تلاش و کوشش ممکن نیست که در این باره پیامبر(ص) می‌فرماید: خداوند دوست دارد بنده‌اش را در تلاش برای به‌دست آوردن روزی حلال ببیند بنابراین یکی از اثرات روزی حلال در زندگی انسان تلاش و مجاهده برای یافتن آن است یعنی کسی دنبال کسب حلال است بنابر فرمایش امیرالمؤمنین(ع) مجاهد در راه خدا است (۲۸). بنابراین تلاش و کوشش با روزی حلال باهم در آمیخته شده است و زمینه را برای خود شناسی آماده می‌سازد.

**علم و آگاهی؛** قدم نهادن در مسیر معرفت نفس و فراگیری حکمت نظری و عملی برای رسیدن به سعادت انسان تأثیر قطعی خواهد داشت، بدین منظور است که در قرآن، بشر را در جریان جست و جوی حقیقت به او گوشزد می‌کند تا در

نابسامانی‌ها آسان و قابل تحمل می‌شوند و در پی آن تائید الهی مسائل را حل می‌کند و اگر خدای نکرده این وظیفه اصلی فراموش شد، تمامی زحمات هدر می‌رود (۲۵).

بنابراین از عواملی که در خودشناسی نقش به‌سزایی ایفا می‌کند تزکیه نفس است و انسان برای خودشناسی نیاز به اقدام عملی دارد که عبارت است از زدودن غبار ظلمت و تاریکی از دل می‌باشد و در مقابل سعی در آراستن نفس به فضایل اخلاقی است و گرنه در خودشناسی موفق نخواهد بود با بررسی در آیات و روایات یکی از مولفه‌های تأثیرگذار در تزکیه نفس؛ روزی حلال است. خداوند در قرآن آیه ۱۶۸ سوره بقره می‌فرماید «ای مردم از آنچه در زمین، حلال و پاکیزه است بخورید و از گام‌های (وسوسه انگیز) شیطان پیروی نکنید، به راستی او دشمن آشکار شما است». خداوند در این آیه ضمن ارشاد انسان به اینکه خوردنی‌های او باید چه ویژگی‌های داشته باشد، می‌فرماید: از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه است بخورید، و در خط شیطان گام نگذارید، استفاده از محرمت‌ها و چیزهای پلید و ناپاک، پیروی کردن از شیطان است. نیازهای طبیعی بشر، گاهی زمینه‌ای برای انحراف و تسلط شیطان بر انسان است. و تعبیر به خطوات بیانگر این است که شیطان برای انحراف مردم، از راه‌های گوناگونی وارد می‌شود که وسوسه نمودن مردم به استفاده از حرام‌ها و بازداشتن آنان از نعمت‌های حلال، نشانی از دشمنی آشکار شیطان با انسان است. و همچنین امیرالمؤمنین(ع) در تأثیر معنوی رزق حلال بر روح و جان افراد می‌فرماید: ضیاء القلب من اکل الحلال. صفا و نورانیت قلب، نتیجه لقمه حلال است (۲۶). بنابراین خوردن لقمه حلال سبب زدودن تاریکی قلب می‌شود و به نفس و جان انسان صفا و نورانیت می‌بخشد همچنان‌که مال حرام بر روح و جان پرده غبار و ظلمت می‌افکند بنابراین روزی حلال موجب هموار ساختن راه برای خودسازی است و زمینه رسیدن به هدف را فراهم می‌سازد.

**تلاش و روحیه خستگی‌ناپذیر؛** یکی از مقدمات مورد نیاز برای خودسازی، داشتن انگیزه و تلاش برای حرکت به سوی مقصد که همان خداشناسی است. در مقابل، تنبلی و بی



انسان فطرتاً طالب کمال است و در صورتی می‌تواند رشد کند و به کمال برسد که خود را بشناسد. اگر انسان خود را بشناسد، می‌تواند موانعی را که بر سر راه تحول و تکاملش قرار گرفته را بشناسد و آنها را از میان بردارد. در نتیجه خود را از گمراهی و نادانی نجات بخشد.

بنابراین مقدمه هر عملی، علم به آن می‌باشد و علم به کمال جز در پرتو معرفت نفس حاصل نمی‌شود. یکی از شاخصه‌های تأثیرگذار در علم و آگاهی، روزی حلال است وقتی که انسان زیر بنای زندگی اش بر پایه روزی حلال شد باعث علم و حکمت در دل او می‌شود همچنان که علامه جعفری (ره) در باره تأثیر روزی حلال در پیدایش و ایجاب علم و حکمت در انسان می‌فرماید: «لقمه حلال برای دل انسان، علم و حکمت و عشق و ظرافت ایجاد می‌کند و هنگامی که دیدی حسادت و جهل و غفلت تو روز افزون است بدان که نتیجه همان لقمه‌های حرامی است که خورده‌ای... لقمه حلال عالی‌ترین پدیده‌ای را که برای انسان ممکن است، ایجاد می‌کند» (۳۱). بنابراین تأثیر روزی حلال در زندگی و ارتزاق از آن باعث علم و حکمت می‌گردد. و یکی از مؤلفه‌های شناخت خویشتن، علم و حکمت است در نتیجه روزی حلال نقش به‌سزایی در خودشناسی دارد.

زهد؛ زهد عبارت است از پشت کردن به دنیا، توجه به آخرت و بریدن و قطع نظر کردن از غیر خدا و روی‌آوری به اوست (۳۲). در متون دینی به داشتن این فضیلت اخلاقی بسیار سفارش شده است و یکی از تأثیرات زهد در زندگی انسان باعث معرفت نفس می‌گردد امام صادق (ع) می‌فرماید: هر کس در دنیا زهد پیشه کند، خداوند قلب او را کانون حکمت قرار می‌دهد و زبانش را بدان گویا می‌سازد و او را به عیوب دنیا؛ هم درد هم درمان بینا می‌گرداند و وی را با سلامت از دنیا به بهشت می‌برد (۳۳)، و در مقابل؛ دنبال دنیا رفتن و محبت به دنیا سر منشأ تمام گناهان و پلیدی‌هاست و نتیجه آن، تاریکی قلوب است و مراد از دنیا پدیده‌های این عالم نیست چرا که هریک از این پدیده‌ها، خود نشانه‌ای از

خودشناسی قدم بردارد که خداوند در قرآن می‌فرماید: «ما آیات (قدرت و حکمت) خود را در آفاق جهان و نفوس بندگان کاملاً هویدا و روشن می‌گردانیم تا ظاهر و آشکار شود که خدا (و آیات حکمت و قیامت و رسالتش همه) بر حق است. آیا همین حقیقت که خدا بر همه موجودات عالم پیدا و گواه است کفایت (از برهان) نمی‌کند؟<sup>۸</sup> خداوند در این آیه برای پیمودن مسیر معرفت نفس اشاره به حکمت و علم آگاهی دارد و برای فهم مرتبه خودشناسی که یکی از شاخصه‌های معرفتی می‌باشد، علما دین برای دستیابی به این مرتبه سفارشات فراوانی دارند چون درک این موضوع و رسیدن به این مرحله نیاز به علم و آگاهی دارد اگر انسان علم و آگاهی به مرتبه خودشناسی نداشته باشد هیچ اقدام نمی‌کند و اگر هم بخواهد در این مسیر پیمایشی داشته باشد حرکت در تاریکی است و به سرانجامی نخواهد رسید و یا اینکه در ظلمت محض فرو می‌رود. امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) می‌فرماید: هر که خود را شناخت، از راه نجات دور افتاد و در وادی گمراهی و نادانی‌ها قدم نهاد (۲۹).

امام صادق (ع) درباره رتبه‌بندی آگاهی‌های انسان می‌فرماید: «همه علم مردم را در چهار چیز یافتیم: اول این که پروردگار خود را بشناسی. دوم، این که بدانی خداوند با تو چه کرده (مراد پی بردن به آفرینش موزون و حکیمانه، نعمت عقل و حواس، ارسال رسل و انزال کتب آسمانی است). سوم، این که بدانی او از تو چه خواسته است، چهارم اینکه بدانی چه چیز تو را از دینت خارج می‌کند. (شناخت گناهان و موجبات شرک و ارتداد) (۳۰)، در بینش اسلام نیز علم و عمل از یگدیگر جدا نیستند، به‌ویژه در مسئله خودشناسی، التزام عملی به دانسته‌ها نخستین گام در راه کمال و رسیدن به خودشناسی محسوب می‌شود. قرآن نیز در ضمن آیات متعددی، انسان‌ها را به تعهد و هماهنگی در افکار، گفتار و رفتار دعوت می‌کند و عمل به علم را از آنها می‌خواهد، چنان که می‌فرماید: «... إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ»<sup>۹</sup>.

<sup>۸</sup> سوره مبارک فاطر آیه ۲۸

<sup>۹</sup> سوره مبارک فصلت آیه ۵۳

فرمایش امیرالمؤمنین بیانگر این است که نفس خویش را با طمع به دنیا و چشم دوختن مال به دیگران، خوار و پست نکن و برای رسیدن به اهداف خود از راه مشروع که همان حلال است پیگیر باشد بنابراین اگر انسان دنبال روزی حلال باشد موجب علم و حکمت در دل انسان می‌شود و نسبت به داشته‌های خود قانع است و برای نفس خود ارزش قائل است. سعی می‌کند شرافت و کرامت خود را با زیاده‌خواهی از بین نبرد و از اعمالی موجب تنزل نفس گردد دوری نماید. **خداشناسی؛** یکی عوامل خودشناسی در اسلام مسئله مقصد شناسی که همان خداشناسی است که مهم‌ترین انتظار از خودشناسی، شناخت غایت وجودی انسان است. پیامبر گرامی اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (۳۹).

خداشناسی در واقع مقصدشناسی است و انسان با شناخت می‌تواند به قرب الهی نایل آید انتظار از خودشناسی، منحصر به این نیست که مقصد را به انسان نشان دهد، بلکه انتظار این است که مسیر حرکت را نیز به انسان معرفی کند. مسیر حرکت وقتی روشن می‌شود که انسان بتواند افعال مناسب برای رسیدن به مقصد را شناسایی کند. کسی که راه را نمی‌شناسد افعال مناسب برای رسیدن به مقصد را نمی‌داند و عدم شناخت نسبت به مسیر حرکت ناشی از عدم شناخت از خود است که امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) می‌فرماید: «نسبت به خویشتن خود نادان مباش زیرا کسی که به شناخت خویش نادان است به همه چیز نادان است» (۴۰). بنابراین برای پیمودن این مسیر که مقصد خداشناسی است نیاز به دو مولفه است یکی افعال مناسب موجب پیمایش می‌گردد و دیگری شناخت است در متون دینی یکی از عواملی باعث انجام افعال مناسب می‌گردد روزی حلال است خداوند در قرآن می‌فرماید «ای رسولان، از غذاهای پاکیزه (حلال) تناول کنید و به نیکوکاری و اعمال صالح پردازید که من به هر چه می‌کنید آگاهم»<sup>۱۱</sup> این آیه بیانگر این است که مقدمه افعال و اعمال مناسب و صالح، روزی حلال است در

آیات الهی هستند و همه آفریده‌های خداوند می‌باشند و هرگز نشانه‌های خدا مذموم نخواهد بود. بلکه مراد از دنیا، عناوین اعتباری است که هر کدام مایه تفاخر بیجاست. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: از فرومایگی دنیا همین بس که خدا در هیچ عالمی، نه در عوالم قبل از دنیا و نه در عوالم بعد از دنیا معصیت نمی‌شود، تنها در دنیا معصیت می‌شود (۳۴)، انسان نباید چشم طمع به دنیا داشته باشد و و برای رسیدن به آن از هر طریقی که ممکن است انجام دهد البته قرآن طمع‌ورزی را جزو سرشت انسان دانسته است: انَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. « معارج: ۱۹» همانا انسان بسیار حریص و کم‌طاقت آفریده شده است. و انسان باید روح خود را چنان پیراسته کند، که رذایل اخلاقی در آن زمینه رشد نیابد. آیات متعددی در قرآن کریم مؤمنان را از این صفت نکوهیده بازداشته است، از جمله: وَ لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَ رِزْقٌ رَبِّكَ خَيْرٌ وَ أَبْقَىٰ.<sup>۱۰</sup> «چشمانت را به نعمت‌های مادی که به بعضی از مردم داده‌ایم، می‌فکن! اینها شکوفه‌های زندگی دنیاست، تا آنها را در آن بیازماییم و رزق پروردگارت بهتر و پایدارتر است. در حدیثی پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: خوشا به حال آنان که در مقابل خداوند فروتنی می‌کنند و در آنچه برایشان حلال شده است، زهد می‌ورزند، بدون آنکه از سیره من روی بگردانند» (۳۵).

بنابراین زهد سبب خودشناسی می‌شود و آقای جوادی در باره می‌فرماید: «آن کس که خود را شناخت و به ارزش جاودانه خویش پی برد، خود را به خدا می‌فروشد و آنکه خود را نشناخت، گرفتار طبیعت شده و به آن مشغول می‌گردد» (۳۶). بنابراین آنچه که در تقویت زهد تأثیرگذار است کسب روزی حلال است پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: خوشا به حال آنان که در مقابل خداوند فروتنی می‌کنند و در آنچه برایشان حلال شده است، زهد می‌ورزند، بدون آنکه از سیره من روی بگردانند (۳۷)، و همچنین امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «ازری بنفسه من استشعر الطمع» (۳۸)، نفس خود را پست ساخت کسی که طمع را شعار خود قرار داد این

<sup>۱۱</sup> سوره مبارک مؤمنون آیه ۵۱

<sup>۱۰</sup> سوره مبارک طه آیه ۱۳۱



تنهایی (افسردگی) نمی‌نماید. و نسبت به زندگی خود احساس خستگی ندارد بلکه زندگی فردی و اجتماعی خود را بستری برای پرورش و نیل به به کمال می‌داند، بر همین اساس قرآن کریم خودشناسی را به‌عنوان یک «اصل» و «ضرورت» مانع اصلی آسیب‌پذیری به شمار آورده و با تأکید و درخواست ویژه به‌خصوص از انسان با ایمان می‌خواهد به این اصل حیات بخش توجه نمایند. نتیجه توجه به این اصل، امری بسیار مهم، یعنی «هدایت و حرکت به سوی رشد و تعالی است، بین توجه به خود و هدایت و سلامت، رابطه مستقیم برقرار است یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ»<sup>۱۵</sup> (۴۲). بنابراین معرفت نفس و خودشناسی گام مؤثری در تأمین سلامت روان است زیرا انسان وقتی که به ارزش و جایگاه خود در بین مخلوقات عالم پی برد هیچ گاه احساس پوچی و بیهودگی در زندگی نمی‌کند و وجود خودش را هدفمند می‌داند و دچار افسردگی نمی‌گردد.

#### یافته ها

همچنین یافته پژوهش را می‌توان در موارد زیر بیان نمود:

- ۱) روزی حلال یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در زندگی انسان است با توجه به آموزه‌های دینی که خداوند در قرآن به پیامبرانش دستور به استفاده از لقمه حلال داده است.
- ۲) مسئله خودشناسی به تعبیر دیگر معرفت نفس اولین گام جهت حرکت در مسیر سعادت و تکامل انسان است.
- ۳) شاخصه‌های تأثیرگذار در نیل به خودشناسی عبارت است از؛ ترکیه و تهذیب نفس، علم و آگاهی، تلاش و روحیه خستگی ناپذیر، زهد و خداشناسی می‌باشد. روزی حلال تأثیر مستقیم در شاخصه‌های مذکور دارد که در متن تحقیق به تبیین آن پرداخته شده است.
- ۴) سلامت روان یک پدیده جدید در اصطلاح روانشناسی امروز و غربی نیست بلکه فلسفه بعثت انبیا تربیت و هدایت بشر در وهله نخست در بستر سلامت روان انجام

نتیجه یکی شاخصه‌های تأثیرگذار در خود شناسی روزی حلال می‌باشد.

#### خودشناسی و ارتباط آن با سلامت روان

یکی از شاخص های دین در جهت دستیابی به سلامت روان خودشناسی است که در متون دینی به آن تأکید شده است و کشف خود، انسان را به گنجینه‌ای بی‌پایان می‌رساند که با ارتباط و اتصال به مقصد که همان کمال مطلق؛ یعنی خداشناسی است. ایمان و اعتقاد به بودن خالق از نحوه صحیح ارتباط با آن آگاهی می‌یابد و از محدودیت‌های مادی رها و به آرامش قلبی می‌رساند. عدم شناخت خود یعنی ظلم به خویشتن که عامل اضطراب و تنش روانی است. به تعبیر برخی محققان ظلم به خود شامل تفکرات و اراده‌های منفی و بی‌ثمر و پیدایش بحران‌ها و ناهنجاری‌های روانی مانند کینه‌توزی، خشم، اضطراب، نفرت و حسادت و طمع‌ورزی است (۴۱)، بر این اساس تأمین سلامت روان زمانی محقق می‌شود که انسان پی به حقیقت وجودی و استعدادها خود ببرد و باور داشته باشد که آفریده‌ی خداست. و وجودش سراپا نیاز و احتیاج به او است، «انتم الفقراء الی الله والله غنی حمید»<sup>۱۲</sup> از سوی دیگر انسان در این عالم «خلیفه الله» است. خداوند او را به‌عنوان جانشین و قائم مقام خود بر روی زمین برگزید و فرشتگان را فرمان داد تا بر او سجده کنند. «انی جاعل فی الارض خلیفه»<sup>۱۳</sup>. بنابراین وقتی انسان حقیقت خود را شناخت پی به محدودیت خود می‌برد و از خود به اندازه توانش انتظار دارد و همین دیدگاه را نیز نسبت به دیگران دارد: «لا تکلف نفس الا وسعها»<sup>۱۴</sup> و انسان از یکدیگر به اندازه توانش، انتظار دارد. و در عین حال خود و هر انسان دیگر را مسئول اعمال خویش می‌داند و خود را مبرا از عیوب نمی‌داند و نقاط ضعف خود را می‌پذیرد اگر انسان ویژگی‌های خود را شناسایی کند و به درک این معنا نایل گردد حیات خود را هدفمند می‌داند و نه پوچ و بی‌هدف؛ و هرگز دچار یأس و ناامیدی نمی‌شود و هیچ گاه احساس

<sup>۱۳</sup>سوره مبارک بقره آیه ۲۳

<sup>۱۴</sup>سوره مبارک مائده آیه ۱۰۵

<sup>۱۲</sup>سوره مبارک فاطر آیه ۱۵

<sup>۱۳</sup>سوره مبارک بقره آیه ۳۰

حلال است. یکی از سفارش‌های مهم خداوند به انسان به‌ویژه پیامبران می‌باشد که خداوند به آن دستور می‌دهد زیرا روزی حلال در زندگی فردی و اجتماعی انسان نقش به‌سزایی دارد. و در این پژوهش ارتباط روزی حلال در شاخصه‌های خودشناسی از جمله؛ تزکیه نفس، علم و آگاهی، تلاش و روحیه خستگی‌ناپذیر، زهد و خداشناسی که در تأمین سلامت تأثیرگذار هستند تبیین شده است.

### تضاد منافع

نتایج حاصل از این مطالعه با منافع نویسندگان و محققان در تعارض نیست.

می‌گیرد و شاخص‌های دین از جمله؛ خودشناسی در تأمین آرامش و سلامت نقش به‌سزایی دارد.

### نتیجه‌گیری

در آموزه‌های دینی، سلامت روان از جایگاه ویژه برخوردار است و برای تأمین آن بر اساس آیات قرآن، روایات معصومین (ع) و سخنان علمای دین باید عمل نمود و با نظر به متون دینی یکی از شاخصه‌های معرفتی، خودشناسی است که در تأمین سلامت روان نقش به‌سزایی دارد و برای دستیابی به معرفت نفس باید عوامل تأثیرگذار را شناسایی کرد. و از جمله عواملی که انسان را به مرتبه خودشناسی می‌رساند روزی

## References

- Qorun**
- Bahrainis S. A. Health Promotion Quarterly, "Special Issue on Spiritual Health. (64-74)
  - Majlisi.M B. Bahar Alanvar. Beirut: Dar Al-Ahya Al-Tarath Al-Arabi; 1440 AH: j 100: 209. [In Arabic]
  - Dehkhida. A A. Dictionary. Tehran: Published by the Ministry of Islamic Guidance;
  - Ragheb Isfahani, H (Q). Glossary of Quranic words. First edition. Lebanon: Syria; Dar Al-Alam - Al-Dar Al-Shamiya; 1412: 218-219. [In Arabic]
  - Tabatabai. M H. Al-Mizan, Qom: Qom Seminary Teachers Association and Qom Islamic Publications Office; J3: 214. [In Arabic]
  - Tabatabai. M H. Al-Mizan, Qom: Qom Seminary Teachers Association and Qom Islamic Publications Office; J18: 376. [In Arabic]
  - Ammarloo M, et al. "Study of the role of earning a halal livelihood in preventing family degeneration with an analytical approach to Quranic propositions and narration" Two scientific-specialized quarterly journals of Halal Research. Tehran; 1398; 2(3): 148.
  - Qurshi. eali akbr. qamus qaran. chap shashm. Tehran: dar al kutub al'islamiy; 1412q. j2:166. [In Arabic]
  - Mebdi, R. Reveal secrets. Tehran: Great Emir: 1363 AM. C 1: 460
  - Dehkhoda A A. Dictionary. Tehran: published by the Ministry of Islamic Guidance; 1982. p. 662. [In Persian]
  - Dehkhoda AA. Dictionary. Tehran: published by the Ministry of Islamic Guidance; vol. 21, p. 846. [In Persian]
  - Mohammadi Gilani M. Islamic ethics lessons. By the efforts of Jafar Saedi. Tehran: Sayeh; 1378. 128.
  - Mesbah Yazdi M T. Self-knowledge for self-improvement. First Edition. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute Publications; 1388; 66.
  - Motahari. M. Evolution of an Introduction to the Islamic Worldview (Man in the Qur'an). Qom: Islamic Publications Office; Page 27.
  - Definite.M. Persian Culture. Fourteenth Edition. Tehran: Amirkabir Publications; 1386 J. 1681.
  - Havizi Wedding A A. Tafsir Noor Al-Thaqalin. 4<sup>th</sup> Edition. Ismailian; 1994. [In Arabic]
  - Carl E. Thorsen et al. Spirituality, Religion and Health, translated by Ahmad Reza Jalili, Critique and Opinion, Ninth Year, First and Second Issues, Spring and Summer, 2004, p. 161. [In Persian]
  - Hosseini A. Fundamentals of Mental Health. Mashad: Mashad University of Medical Sciences Pub; 1998. [In Persian]
  - Ahmadi AA. Personality Psychology from an Islamic Perspective. 7<sup>th</sup> Edition. Tehran: Amirkabir Publications; 1388. 203.
  - Tamimi came AA. Researcher Sayyid Mahdi Raja'i. Qom: Dar al-Kitab al-Islami; 1410; 2: 87.
  - Makarem Shirazi N. Sample Interpretation. Tehran: Islamic Library; 1387. C 27. 47. Quoted from the contents

22. Klini, M, Al-Kafi, Tehran: Islamic Library, 1990, vol. 5, p. 12. [In Arabic]
23. Nahj al-Balaghah - with translation and explanation: Faiz al-Islam - Faiz al-Islam Publications / 1366 Sermon 85: 260. [In Persian]
24. Qomi Sh A. The keys of the jinn are the prayers of the fifth of the prayers of the plaintiffs. 4<sup>th</sup> edition. Qom: Allameh Publications; 1380; 198.
25. Bahauddin R, Ayatollah B. Sayyid Hassan Shafi'i - 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Printed height Q; 1996. [In Persian]
26. Hosseini Ameli M. Numerical preachers. Qom: The beginning of light; 58 [In Arabic].
27. Tamimi came AA. Mohaqeq Sayyid Mahdi Raja'i. Qom: Dar al-Kitab al-Islami; 1410; 1: 583. [In Arabic]
28. Ibn Hayyun al-Maghribi N. Du'aim al-Islam, researcher. Editor. Faizi A. 2nd edition. Qom: Al-Bayt Foundation (AS); 1385; 2.
29. Klini, M, Al-Kafi, Tehran: Islamic Library, 1990, vol. 1, p. 63. [In Arabic]
30. Mohammadi Rey Shahri. 1385.J 8: 3567. [In Arabic]
31. Jafari M. -T. Description of Masnavi. Qom: Institute for compiling and publishing the works of Allameh Mohammad Taghi Jafari; 2015; 1: 719
32. Mustafawi H. Research in the words of the Holy Quran. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Book Center for Translation and Publishing; 1402; 4: 311. [In Arabic]
33. Ameli Harr M. Shiaa Means. 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Al-Bayt Institute (AS); 1409; 10:16. [In Arabic]
34. Dashti M. Nahj al-Balaghah. Qom: Amir Al-Momenin Cultural Research Institute. Wisdom 385. [In Persian]
35. Clinical. M. Sufficient Principles, Qom: Ahl al-Bayt (as) Culture Publishing Office; 1407Q. J 8: 169..[In Arabic]
36. Javadi Amoli A. Thematic interpretation of the face and character of man in the Qur'an. Research by Gholam Ali Amin Din. 1<sup>st</sup> Edition. Qom: Esra Publishing Center; 1379; 103. [In Persian]
37. Clinical. M. Sufficient Principles, Qom: Ahl al-Bayt (as) Culture Publishing Office; 1407 AH. J 8: 169..[In Arabic]
38. Approach to rhetoric, wisdom 2..[In Arabic]
39. Tamimi Amdi P and. He deceived the judgment and deceived the words. 1210 BC. P 588. [In Arabic]
40. Tamimi came AA. Researcher Sayyid Mahdi Raja'i. Qom: Dar Al-Kitab Al-Islami; 1410 AH 1, p. 755.[In Arabic]
41. Abbasnejad M, et al. Quran Psychology and Educational Sciences. Mashhad: Quranic Research Foundation of the seminary and university. 2011; 187. [In Persian]
42. Salarifar M. R et al. Comparison of general health and psychological well-being of female caregivers with and without temporary marriage. Islamic and psychological studies. 2014; 15: 157. [In Persian]

## The role of halal sustenance in providing mental health with a focus on self-knowledge

Morteza Ammarloo<sup>1\*</sup>

1-PhD student in theology, majoring in jurisprudence and law, Islamic Azad University of Babol, Babol, Iran.

### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

**Received:** 24 April 2021

**Acceptance:** 13 June 2021

#### **Keywords:**

A Lawful Day  
Self-Knowledge  
Mental Health  
Self-Cultivation

**Introduction:** Mental health and providing it for a person is one of the most basic matters that are necessary for their dynamics and stability. Therefore, special attention has been paid to religious teachings to ensure the health and its effective characteristics, and the purpose of this study is to investigate the role of halal sustenance in self-knowledge and its impact on providing mental health by relying on verses, hadiths and opinions of scholars.

**Methods:** This study seeks to explain the relationship between halal sustenance and self-knowledge in providing mental health by using verses, hadiths and related books. This research is a library study and the necessary information has been collected and analyzed; Therefore, the research method in this article is descriptive-analytical.

**Results:** According to this study in order to create peace and mental health, several factors have been enumerated. What seemed to be important and is one of the influential factors, is self-knowledge which has characteristics such as knowledge and awareness, self-cultivation, asceticism, tireless effort and spirit, and theology are mentioned with the focus on the role of halal sustenance in creating peace.

**Conclusion:** In religious texts, especially the Holy Quran, halal sustenance and mental health has a special place and its preservation is emphasized in verses and hadiths, and also connection and role of halal sustenance in the characteristics of mental health in the Quran and the words of the Prophet (PBUH) and the Imams have been ordered.



Use your device to scan and read the article online



**Citation (Vancouver):** Ammarloo M. The role of halal sustenance in providing mental health with a focus on self-knowledge. Journal of Halal Research. Spring 2021; 4(1): 46-57. [In Persian]  
<https://doi.org/10.30502/H.2021.287777.1073>

\*Correspondance to: Morteza Ammarloo, Email: aammar1389@gmail.com, Tel: +98-017-35443420

